

# Ko e suká mo e COVID-19

## (kolonavailasí)

Kapau 'oku ke suka pea 'okú ke laka hake he ta'u 65, pe koe toko taha 'Apolisinolo pe Torre Strait Islander koe 'oku ke laka hake he ta'u 50, ko e me'a mahu'inga taha te ke lava 'o fai ko ho'o muimui ki ho'o palani tauhi pea 'alu ki he ngaahi 'apoinimeni mo ho'o timi tokanga'i e mo'ui lelei. Ko e ni'ihí 'eni 'o engaahi founga ke tauhi'aki ho'o mo'ui lelei.

## Tauhi lelei ho suká



'Ai ho faito'ó 'o hangē ko e tu'utu'uni 'a e toketaá.



'E lava ke kau 'i he Sick Day Management Kit 'a e ngaahi me'a hangē ko ho'o tohinoa ki he suka ho totó, faito'ó ki he tō-lalo 'a e suká mo e 'inisulini.



Kapau 'oku ke fiema'u ke 'alu ki falemahaki, 'alu mo ho'o ngaahi faito'ó.



Kapau 'oku ke fakatokanga'i ha ngaahi liliu ki ho va'é pe sió, lea ki ho'o toketaá 'i he 'uluaki faingamālie 'e malavá.



Faka'ehi'ehi mei he me'akai 'oku lahi ai e suká, sitaasi moe suka [carbohydrates] mo e ngakó.



'Ai ke ke longomo'ui, 'o a'u ki ho'o 'i 'apí. Fakasi'isi'i 'a e ngaahi taimi tangutu fuoloá. Kaka mo hifo 'i he ngaahi sitepu 'i ho 'apí 'i he lahi taha te ke lavá pea ngāue'aki 'a e ngaahi ngāue faka'api hangē ko e ngāue he ngoué mo e fakama'a-'apí ko ha founga ia ke toe longomo'ui fakasino ange ai.



'Ai ke mau ho'o Sick Day Action Plan (Palani Ngāue ki he 'Aho Puké) mo e Sick Day Management Kit (Naunau ki hono tokanga'i 'i he 'Aho Puké) ke ngāue'aki kapau 'oku ke kamata ongo'i puke. Lea ki ho'o toketaá pe toko taha fakahinohiono suká ke tokoni atu ke teuteu ho'o Action Plan mo e Management Kit.



Toutou sivi fakavaha'ataimi pau ho suká ke vakai pe 'oku fu'u ma'olunga pe fu'u ma'ulalo. 'Ai ke ke 'ilo 'a e me'a ke fai ke fakatonutonu'aki 'a e tu'unga ho suká.



Inu vai ke lahi pea kai 'a e ngaahi me'akai fakatupu mo'ui lelei 'i he 'aho kotoa, kau ai 'a e me'akai 'oku lahi ai e protein kae si'isi'i e ngakó, lau'i vesitapoló mo e fua'i 'akaú.



Fakapapu'i 'oku a'u mai ki he 'ahó ni 'a e kotoa ho ngaahi huhu malu'i.



Kapau 'okú ke nofo toko taha, alea'i ke 'i ai ha mēmipa 'o e fāmilí, kaungāme'a pe kaungā'api ke faingamālie 'i he taimi te ke fiema'u tokoni ai.

# Tauhi malu mei he COVID-19

(Kolonavilasi)



Toutou fufulu ho nimá 'aki e koa mo e vai 'o 'oua toe si'i hifo 'i he sekoni 'e 20 pe ngāue'aki ha me'a tāmāte siemu ki he nimá.



Tae pe mafatua ki ho tui'inimá pe ko ha pepa holoholo. 'Osi pea laku leva 'a e pepa holoholó.



Muimui ki he ngaahi tu'utu'uni fakamuimui taha ki ho siteiti.



Kapau 'oku ke ta'u 70 pe lahiange, oku totonu ke ke nofoma'u 'i 'api 'i he lahi taha 'e malavá.



Nofo mama'oange 'i he mita 'e 1.5 mei he kakai kehé 'i he taimi kotoa pē, 'o a'u ai pē ki he taimi 'oku ke 'a'ahi ai ki he kakai kehé.



Nofoma'u 'i 'api kapau 'oku ke puke.



Kapau 'oku ke ma'u ha ngaahi faka'ilonga hangē ko e tae, mamahi/veli e mongá, nounou e mānavá pe mofi, 'oku totonu ke ke sivi COVID-19. Tā ki ho'o toketaá pe 'alu ki ha kiliniki fai'anga sivi COVID-19 ma'ae kakai.



Kapau 'oku ke ma'u ha ngaahi faka'ilonga mamafa hangē ko e faingata'a e mānavá, tā ki he 000 ki ha Me'alele-uta-mahaki.

## Ngaahi ngāue fakafaito'o fo'ou fetu' utaki-telefoni ki he mo'ui:

Ke holoki e mofele 'a e COVID-19, 'oku lahi e kau toketā he taimi ni 'oku nau ngāue'aki e fetu'utaki telefoni ki he mo'ui (vitió pe telefoni) ki he ngaahi 'apoinimeni mo e toketaá 'oku totongi 'e he pule'angá. Tā ki he 'ofisi ho'o toketaá ke ke 'ilo 'a e ngaahi founga ki ho'o 'apoinimeni fakafaito'o

## Tauhi ke ma'u 'a e fakamuimitaha 'o e tali 'a e Pule'anga 'Aositelēliá ki he COVID-19

Ki ha toe fakamatala, tā ki he National Coronavirus Health Information Line 'i he **1800 020 080**.

Ki ha fakatonulea ta'etotongi 'i he telefoni, tā ki he **131 450**, talaange 'a e hingoa 'o e lea 'oku ke fiema'ú. Kole ki he fakatonuleá ke fakahoko koe ki he laine Fakamatala ki he Mo'ui kau ki he Kolonavilasi.

